

IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI PETTORALI

Di M. Valdora (Hi-Tec Volley apr-mag02)

IL MOVIMENTO

Tracciando un semplice quadro biomeccanico della schiacciata, si nota subito che nella fase di caricamento il braccio viene portato in alto dietro rispetto al corpo.

Questo movimento ricorda il caricamento di una fionda, dove il contenitore del sasso potrebbe rappresentare la mano e gli elastici si comporterebbero come i muscoli posti in allungamento (caricamento).

Le strutture muscolari così disposte, contraendosi in modo coordinato e sinergico, danno origine al movimento del braccio e quindi della mano per colpire la palla.

Il muscolo grande pettorale è il principale motore di questo movimento completato dalla distensione dell'avambraccio sul braccio realizzata dal tricipite omerale.

La coordinazione tra questi gruppi muscolari, l'assetto determinato dai muscoli della spalla e l'antagonismo adeguato dei muscoli del dorso possono determinare la corretta esecuzione del gesto tecnico della schiacciata.

IL POTENZIAMENTO

Il potenziamento del grande pettorale, visto come principale interprete del movimento, può essere realizzato attraverso l'utilizzo di esercizi con sovraccarichi, tra cui quello più indicato è la distensione con bilanciere su panca piana.

La distensione comporta sia l'intervento preponderante del gran pettorale, sia l'intervento del tricipite omerale con l'ausilio del muscolo deltoide della spalla.

La globalità dell'intervento muscolare gioca a favore della coordinazione e della sinergia durante la realizzazione del movimento. Un altro esercizio particolarmente indicato, anche per la sua globalità, è il puli over a braccia flesse con distensione finale delle stesse. Per l'esecuzione si può utilizzare sia un manubrio sia un bilanciere Kambered (bilanciere sagomato che evita la forzata intrarotazione delle braccia particolarmente traumatica per il gomito). Esercizi come le croci con manubri o le chiusure alla pectoral machine sono consigliabili solo all'interno di un programma di potenziamento molto articolato,

LA TRASFORMAZIONE

È importante sottolineare che gli esercizi di potenziamento rappresentano un'ottima preparazione al gesto tecnico solo se sono seguiti da esercizi di trasformazione.

Questo significa che, una volta determinato il carico di lavoro (peso, serie, ripetizioni, tempo di recupero) sulla panca piana o sul pullover, è necessario al termine eseguire esercizi con palle mediche o elastici che possano richiamare quasi fedelmente il movimento della schiacciata. Questi sovraccarichi consentono quindi di eseguire completamente il gesto tecnico determinando il "transfer di forza" (trasformazione nervosa della forza muscolare nel movimento). Uno schema proponibile nella seduta infrasettimanale di potenziamento potrebbe essere il seguente:

Distensioni con bilanciere su panca piana

(4 set x 8 rip.)

Peso: 70% Max - Rec: 3'

Puli over con manubrio

(2 set x 20 rip.)

Peso: 90% Max - Rec: 3'

Movimento della schiacciata con circonduzione del braccio impugnando un elastico fissato alla spalliera

(4 set x 20 rip. per ogni braccio) Rec: 3'

Esecuzione di schiacciate contro il muro con pallone regolamentare

PERIODIZZAZIONE

Il potenziamento del distretto superiore deve essere organizzato e periodizzato in modo tale da non entrare in conflitto con il potenziamento degli arti inferiori. Infatti, la distribuzione del carico di lavoro durante il periodo preagonistico non deve differenziarsi da quella del periodo agonistico.

La motivazione di questa scelta dipende da due fattori:

- il numero di movimenti che dipendono da quel settore muscolare è elevatissimo in tutta la stagione, per cui un potenziamento realizzato con un carico di lavoro elevato solo nel periodo preagonistico non potrebbe essere smaltito in tempi brevi;
- la forza necessaria al movimento deve poter dare continuità e soprattutto coordinazione che è la componente principale per un corretto gesto tecnico.

L'aumento esagerato di forza porterebbe solo degli scompensi e una perdita di coordinazione intermuscolare. Ecco quindi che l'esempio prima citato potrebbe addirittura diventare lo schema principale di lavoro, sul quale apportare durante la stagione piccole modifiche tutte dedicate alla prevenzione degli infortuni.

Queste modifiche riguarderebbero l'inserimento di esercizi per l'intra e l'extra rotazione del braccio che, guarda caso, sono particolarmente stimolanti anche per il gran pettorale.

Una valutazione importante da fare all'inizio della stagione è la valutazione della forza dei singoli distretti, in modo da comprendere se esistano delle differenze sostanziali, ad esempio tra gran pettorale e gran dorsale, tra bicipite e tricipite omerale, tra intra e extra rotatori del braccio. Una notevole differenza in questo senso potrebbe innescare una serie di processi degenerativi sulla spalla e la tecnica sarebbe compromessa. In ultima istanza, un utilizzo esagerato della forza non consentirebbe allo schiacciatore di continuare ad eseguire il gesto per tanto tempo e nello stesso modo.